

さらば！正月太り！！ ～すべてはあなた次第～



食べたり飲んだりする機会の増える年末年始、太るのは仕方がない、と思っていませんか？！今年は、秋から太りにくい身体づくりを始めてみましょう♪
みなさんのヤル気をサポートします！

【対 象】 生活習慣病や肥満を予防・改善したい方！
やせボディで春を迎えたい方！

【日 時】 平成30年11月30日、12月7日、14日、21日
平成31年1月11日、18日、25日
2月1日、8日、15日（全10回）
金曜日 14：00～16：00

※12月21日は調理実習（10：00～13：00）のため、運動実践はありません。

【内 容】 医学講話、食事や運動に関する講話
ストレッチや筋力づくりの運動実践、調理実習

【料 金】 4,628円（全10回、調理実習材料費600円は別）
※初めて健康づくり事業をご利用される方は、
ヘルスチェック（予約制・料金2,057円）を受けて
からになります。

【定 員】 30名

【持 ち 物】 筆記用具・運動の出来る服装・タオル・飲み物

お申し込み・お問い合わせ

くらしき健康福祉プラザ 4階 健康づくり事業
倉敷市笹沖180番地
TEL 086-434-9875